

AYOLLAR SALOMATLIGI: ZAMONAVIY MUAMMOLAR

Muxammadjonov Mamurjon Ismoil o'g'li

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

Gistalogiya, sitalogiya va embriologiya kafedrası.

Email: mamurjonmuhammadjonov4@gmail.com

Xolmatova Barnoxon

Qo'qon Univrsiteti Andijon filiali

Tibbiyot fakulteti pediatriya ishi yo'nalishi.

Email: barnoholmatova237@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada ayollar salomatligi masalasi zamonaviy jamiyat sharoitida dolzarb muammo sifatida yoritilgan. Ayollar organizmning biologic, fiziologik va psixologik xususiyatlari, shuningdek, ijtimoiy omillarning sog'liqqa ta'siri atrofida tahlil qilingan. Bugungi kunda ayollar orasida uchraydigan reproduktiv salomatlik muammolari, gormanol buzilishlar, yurak – qon tomir kasalliklari, onkologik kasalliklar, stress va depressiya kabi holatlarning ko'payish sabablari ochilib berilgan. Shuningdek, notog'ri ovqatlanish, kam harakat, turmush tarzi, ekologik muammolar va axborot texnologiyalarining salbiy ta'siri ayollar sog'lig'iga qandan ta'sir ko'rsatayotgani yoritilgan. Maqolada ayollar salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olsh va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha ilmiy – amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar. Ayollar salomatligi, reproduktiv salomatlik, gormonal muvozanat, stress, depressiya, zamonaviy kasalliklar, sog'lom turmush tarzi, profilaktika, ekologiya, psixologik salomatlik.

Annotation. This article examines the issue of women's health as a pressing problem in the context of modern society. The biological, physiological, and psychological characteristics of the female body, as well as the impact of social factors on health, are analyzed. The reasons for the increasing prevalence of reproductive health problems, hormonal disorders, cardiovascular diseases, oncological diseases, stress, and depression among women today are revealed. In addition, the negative effects of improper nutrition, physical inactivity, lifestyle, environmental problems, and information technologies on women's health are highlighted. The article provides scientific and practical recommendations for strengthening women's health, preventing diseases, and promoting a healthy lifestyle.

Keywords. Women's health, reproductive health, hormonal balance, stress, depression, modern diseases, healthy lifestyle, prevention, ecology, psychological health.

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема женского здоровья как актуальная задача в условиях современного общества. Анализируются биологические, физиологические и психологические особенности женского организма, а также влияние социальных факторов на состояние здоровья. Раскрываются причины роста репродуктивных нарушений, гормональных расстройств, сердечно-сосудистых заболеваний, онкологических заболеваний, а также состояний стресса и депрессии среди женщин в настоящее время. Также освещается негативное влияние неправильного питания, низкой физической активности, образа жизни, экологических проблем и информационных технологий на здоровье женщин. В статье представлены научно-практические рекомендации по укреплению женского здоровья, профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова. Женское здоровье, репродуктивное здоровье, гормональный баланс, стресс, депрессия, современные заболевания, здоровый образ жизни, профилактика, экология, психологическое здоровье.

Kirish. Ayollar sog'lig'I insoniyat va jamiyat taraqqiyotining muhim ko'rsatkichlaridan biridir. Ayol nafaqat oila farovonligi va bolalar salomatligi bilan bevosita bog'liq, balki jamiyatning iqtisodiy, ijtimoiy va madaniy rivojlanishida ham muhim rol o'ynaydi. Shu sababli ayollar salomatligi nafaqat shaxsiy, balki davlat va jamiyat darajasidagi muammo sifatida qaraladi. Zamonaviy hayot sharoitida ayollar ko'plab stress omillariga duch keladi. Ish bilan oilaviy majburiyatlarni muvozanatlash, urbanizatsiya sharoiti, ekologik ifloslanish, axborot texnologiyalari orqali ortiqcha axborot oqimi. Bulaning barchasi ruhiy va jismoniy salomatlikni sezilarli darajada ta'sir qiladi. So'nggi o'n yilliklarda ayollar orasida reproduktiv muammolar, garmonal buzulishlar, yurak qon tomir va onkologik kasalliklar, shuningdek depressiyava surunkali stress holatlari ko'parib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, ayollar orasida stress bilan ruhiy kasalliklar erkaklarga nisbatan 1.5 – 2 barobar ko'proq uchraydi. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzining yetishmasligi, noto'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikning pastligi ko'plab kasalliklar rivojlanishiga sabab bo'lmoqda. Shu munosabab bilan, ayollar salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish bugungi kunning eng dolzarb vazifalaridan biridir. Ushbu maqola ayollar salomatligiga ta'sir qiluvchi zamonaviy omillarni tahlil qilgan holda, ularni bartaraf etish va oldini olish bo'yicha ilmiy – amaliy tavsiyalar taklif etadi.

Asosiy qism. Ayollar salomatligi ko'p jihatdan erkaklar sog'lig'idan farq qiladi. Ayollar salomatligi — bu aholi salomatligining bir qismi bo'lib, bu yerda sog'liqni saqlash Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan „nafaqat kasallik yoki nogironlikning yo'qligi, balki to'liq jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlik holati“ deb

ta'riflanadi.. Ko'pincha oddiygina ayollarning reproduktiv salomatligi sifatida qaraladigan bu tushunchani ko'plab guruhlar ayollarning umumiy salomatligiga kengroq ta'rifni qo'llab-quvvatlaydilar. Bu tushuncha „ayollar salomatligi“ sifatida yaxshiroq va kengroq ifodalanishi kerak degan fikrlar ilgari suriladi. Rivojlanayotgan mamlakatlarda bu nomutanosibliklar yanada kuchaymoqda, bunday mamlakatlarda sog'lig'i xavf va tajribani o'z ichiga olgan ayollar yanada noqulay ahvolda qolishadi.

Ta'rifi va qamrovi. Ayollarning sog'lig'i va kasalliklari erkaklarnikidan o'ziga xos biologik, ijtimoiy va xulq-atvor sharoitlari tufayli farqlanadi. Biologik farqlar fenotipdan hujayragacha o'zgarib turadi va kasallik rivojlanishi uchun noyob xavflarni ko'rsatadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) salomatlikni „nafaqat kasallik yoki nogironlikning yo'qligi emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati“ deb ta'riflaydi. Ayollar salomatligi butun aholi salomatligi demakdir^[2]. Ayolning sog'lig'i „bo'shliqlari bo'lgan quroq ko'rpa“ deb ta'riflangan. Ko'pgina ayollar salomatligi masalalari ularning reproduktiv salomatligi, jumladan, ona va bola salomatligi, reproduktiv va ko'krak sog'lig'i, endokrin (gormonal) salomatlik, jumladan hayz ko'rish, tug'ilish jarayonini nazorat qilish va menopauza bilan bog'liq bo'lsa-da, ayollar salomatligini kengroq tushunish uchun ayollar salomatligining barcha jihatlarini o'rganib chiqish kerak bo'ladi.

Global istiqbol. Kasallikning sezuvchanligi va alomatlaridagi jinsiy farqlar va sog'liqni saqlashning ko'plab sohalarida davolanishga javob global nuqtai nazardan qaralganda ayniqsa dolzarbdir. Mavjud ma'lumotlarning aksariyati rivojlangan mamlakatlardan keladi, ammo rivojlangan va rivojlanayotgan mamlakatlar o'rtasida ayollarning roli va salomatligi nuqtai nazaridan sezilarli farqlar mavjud. Global istiqbol „dunyodagi barcha odamlar uchun salomatlikni yaxshilash va sog'lig'ida tenglikka erishishni birinchi o'ringa qo'yadigan tadqiqot va amaliyot sohasi“ deb ta'riflanadi.

Hayot davomiyligi. Ayollarning umr ko'rish davomiyligi erkaklarnikiga qaraganda yuqori va ular irqi va geografik mintaqasidan qat'i nazar, umr bo'yi o'lim darajasi pastroq. Tarixiy jihatdan ayollarda, asosan, onalar o'limidan (tug'ruq vaqtidagi o'lim) o'lim darajasi yuqori bo'lgan. Sanoati rivojlangan mamlakatlarda, ayniqsa, eng rivojlangan mamlakatlarda, sanoat inqilobidan keyin gender tafovutlari qisqardi va deyarli yoqotildi. Ushbu farqlarga qaramay, sog'liqni saqlashning ko'plab sohalarida ayollar ilgari va og'irroq kasalliklarga duchor bo'lishadi va yomon natijalarga erishadilar.

Biologik omillar. Ayollar va erkaklar o'zlarining xromosoma tuzilishi, oqsil gen mahsulotlari, genomik imprint, gen ifodasi, signalizatsiya yo'llari va gormonal muhitda farqlanadi. Bularning barchasi biomarkerlardan olingan ma'lumotlarni bir jinsdan boshqasiga ekstrapolyatsiya qilishda ehtiyot bo'lishni talab qiladi. Ayollar, ayniqsa, hayotning ikki pallasida nisbatan zaif bo'lishadi. Yosh ayollar va o'smirlar jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar, o'smirlik davridagi homiladorlik

va xavfli abortlar xavfi ostida, keksa ayollar esa erkaklarnikiga qaraganda ko'pincha kam ta'minlangan va noqulay ahvolda qolishadi, shuningdek, xotira pasayishi, zo'ravonlik va umuman sog'lig'i yomonlashgan holda qarilikni qarshi oladilar. Zamonaviy ayollar salomatligi muammolari orasida gormonal buzilishlar (PCOS kabi) ustunlik qiladi, bu bepushtlik, hayz sikli va teri muammolariga olib keladi, shuningdek, onaning salomatligi, reproduktiv tizim kasalliklari, endokrin va homiladorlik bilan bog'liq muammolar ham dolzarbdir, ko'pchilik bu holatlarni jiddiy qabul qilmasdan, oddiy deb o'tkazib yuboradi.

Dolzarb Zamonaviy Muammolar:

1. Gormonal buzilishlar (PCOS, gormonlar nomutanosibligi):

- Belgilari: Hayz sikli buzilishi, akne, ortiqcha tuk o'sishi, kayfiyat o'zgarishlari, bepushtlik.
- Muammo: Ayollar bu holatlarni oddiy deb o'ylab, davolatmasdan yurishadi, bu esa keyinchalik bepushtlikka olib kelishi mumkin.

2. Reprodukativ salomatlik (Bepushtlik, Endometrioz):

- Gormonal buzilishlar tufayli bepushtlik holatlari ko'paygan.
- Tuxumdonlar polikistoz sindromi (PCOS) kabi "ko'rinmas" muammolar bepushtlikning asosiy sabablaridan biri bo'lib qolmoqda.
- Onalik va tug'ruqqa tayyorgarlik. Homiladorlik davrida va tug'ruqdan keyingi davrda ayol salomatligi, onaning salomatligi masalasi muhim.

3. Ginekologik Kasalliklar:

- Endokrin-gormonal kasalliklar, hayz ko'rish bilan bog'liq muammolar, tug'ruqdan keyingi holatlar jiddiy muammolar hisoblanadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda ayollar salomatligi zamonaviy jamiyatda ko'plab omillar ta'sirida shakllanadigan murakkab jarayonidir. Biologik xususiyatlar bilan bilan bir qatorda ijtimoiy, ekologik va psixologik omillar ayollar sog'lig'iga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda stress, noto'g'ri ovqatlanish, kam harakat va ekologik muhitning yomonlashuvi ayollar orasida turli kasalliklarning ko'payishiga olib kelmoqda. Ayollar salomatligini saqlash va mustahkamlash uchun muntazam tibbiy ko'riklardan o'tish, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish hamda ruhir salomatlikka e'tibor qaratish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, jamiyatda ayollar sog'lig'iga nisbatan ma'sulyatli munosabatni shakllantirish, profilaktik tadbirlarni kuchaytirish va tibbiy madaniyatni ochirish zarur. Faqat shundagina sog'lom ayol – sog'lom oil ava sog'lom jamiyat tamoyilini to'liq amalga Shirish mumkin bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- World Health Organization (WHO). "World Health Statistics 2025: Monitoring health for the SDGs." [2025].

- World Health Organization (WHO). "Women's Health: Global Reports and Strategic Priorities for 2025-2028." (PPH bundle, reproductive health and social norms) [2025].
- O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. "2022-2026-yillarda onalik va bolalikni muhofaza qilishni kuchaytirish to'g'risida" (PQ-216-son) [2022].
- International Journal of Women's Health. "Identifying shared gene signatures between PCOS and endometrial cancer" [2025/2026].
- World Economic Forum (WEF). "Blueprint to Close the Women's Health Gap" [2025].
- JAMA (Journal of the American Medical Association). "Current Resources on Ovarian Cancer and Women's Health Care Guidelines" [2025/2026].